

Click to verify



Farelo de trigo serve para que

See More Recipes -> See More Recipes -> Easy baking recipes which includes everyday cakes, cookies, breads and more. See More Recipes-> Everyday lunch box sandwiches from the humble PB&J to Ultimate club sandwiches. See more Paneer Recipes -> See more rice recipes → See more kulambu recipes-> See more breakfast recipes → See more bread recipes → See more indian curries → See more soup recipes-> See more paratha recipes-> If you have any questions not covered in this post and if you need help, leave me a comment or mail me @ and I'll help as soon as I can. Follow me on Instagram, Facebook,Pinterest ,Youtube for more Yummy Tummy inspiration. IF YOU MAKE THIS RECIPE OR ANYTHING FROM YUMMY TUMMY, MAKE SURE TO POST IT AND TAG ME SO I CAN SEE ALL OF YOUR CREATIONS!! #YUMMYTUMMYYAARTHI AND @YUMMYTUMMYYAARTHI ON INSTAGRAM! Seja na busca por uma alimentação mais saudável ou na tentativa de diversificar a dieta, o farelo de trigo emerge como um aliado valioso. Muitas vezes relegado a um papel secundário, este ingrediente versátil merece nossa atenção. Neste artigo, exploraremos a fundo o que é o farelo de trigo, sua utilidade multifacetada e como incorporá-lo de maneira deliciosa à nossa alimentação diária. 1. O Que é o Farelo de Trigo? O farelo de trigo, obtido durante o processo de moagem do grão de trigo, é a camada externa que envolve o endosperma. Rico em fibras, vitaminas do complexo B e minerais, esse subproduto do trigo carrega consigo uma bagagem nutricional impressionante. 2. Por Que o Farelo de Trigo é Importante para a Saúde? Com sua alta concentração de fibras insolúveis, o farelo de trigo promove a saúde digestiva, auxilia na prevenção de constipação e contribui para a sensação de saciedade, sendo um aliado valioso para quem busca controlar o peso. 3. Benefícios Nutricionais do Farelo de Trigo Além das fibras, o farelo de trigo é uma fonte significativa de nutrientes essenciais, incluindo ferro, magnésio e antioxidantes. Esses elementos desempenham papéis cruciais no suporte à função cognitiva, fortalecimento dos ossos e proteção contra danos oxidativos. 4. Como Incorporar o Farelo de Trigo na Alimentação Diária Integrar o farelo de trigo à dieta é mais simples do que se imagina. Adicioná-lo a smoothies, iogurtes, sopas ou usar como ingrediente em receitas de pães e bolos são maneiras deliciosas de aproveitar seus benefícios nutricionais. 5. Receitas Criativas com Farelo de Trigo Pão Integral com Farelo de Trigo: Uma opção saudável e saborosa para substituir o pão branco convencional. Bolinhos de Banana e Farelo de Trigo: Uma sobremesa leve, rica em fibras e com o sabor naturalmente adocicado das bananas. 6. Farelo de Trigo na Redução do Colesterol Estudos indicam que a inclusão regular de farelo de trigo na dieta pode contribuir para a redução dos níveis de colesterol, promovendo uma saúde cardiovascular robusta. 7. Dicas para um Consumo Consciente de Farelo de Trigo Ao adquirir farelo de trigo, opte por produtos integrais e de origem orgânica sempre que possível. Certifique-se de manter uma ingestão equilibrada para aproveitar ao máximo seus benefícios. 8. Farelo de Trigo e a Saúde Intestinal A presença de fibras insolúveis no farelo de trigo não apenas previne a constipação, mas também alimenta as bactérias benéficas no intestino, promovendo um microbioma saudável. 9. Mitos sobre o Farelo de Trigo Desmistificados É comum encontrar equívocos sobre o farelo de trigo, como o mito de que é apenas um subproduto sem valor nutricional. Desvendamos essas falsas crenças para que você possa tomar decisões alimentares informadas. 10. Conclusão: Desfrutando dos Benefícios do Farelo de Trigo Em suma, o farelo de trigo não é apenas um coadjuvante na culinária; é uma potência nutricional que pode transformar positivamente sua saúde. Ao experimentar com suas diversas aplicações culinárias, você descobrirá que é possível abraçar o farelo de trigo com entusiasmo e criatividade. Perguntas Frequentes: 1. O farelo de trigo contém glúten? Não, o farelo de trigo é uma parte do grão que não contém glúten, sendo seguro para pessoas com sensibilidade ou intolerância a essa proteína. 2. Posso consumir farelo de trigo cru? Embora seja possível, o consumo de farelo de trigo cru pode ter um sabor amargo. Recomenda-se incorporá-lo a receitas cozidas para uma experiência mais agradável. 3. Qual é a quantidade diária recomendada de farelo de trigo? A ingestão ideal varia de pessoa para pessoa, mas começar com uma colher de sopa diária e aumentar gradualmente é uma abordagem prudente. 4. O farelo de trigo ajuda na perda de peso? Sim, devido à sua riqueza em fibras, o farelo de trigo promove a saciedade, o que pode contribuir para o controle do peso quando incorporado a uma dieta equilibrada. 5. Quais são os benefícios específicos do farelo de trigo para atletas? Atletas podem se beneficiar do farelo de trigo devido à sua contribuição para a energia sustentada, graças às fibras e nutrientes que oferece. O farelo de trigo é a casca do grão de trigo, que oferece alguns benefícios para a saúde, como ajudar no emagrecimento, combater a prisão de ventre, diminuir o colesterol, aumentar o sistema imunológico e controlar a diabetes. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico Esses benefícios se devem ao fato do farelo de trigo ser rico em fibras, como lignina, celulose e galactanos, e conter boas quantidades de minerais, vitaminas do complexo B e compostos bioativos, proporcionando propriedades antioxidantes, hipolipemiantes, digestivas e cardioprotetoras. O farelo de trigo pode ser encontrado em supermercados e lojas de produtos naturais, e, por ter um sabor neutro, pode ser adicionado em sucos, leites, frutas e iogurtes. Além disso, o farelo de trigo também pode ser usado em receitas como pães, bolos e biscoitos. Para que serve O farelo de trigo promove os seguintes benefícios para saúde: 1. Combater a prisão de ventre O farelo de trigo é rico em fibras que aumentam o volume das fezes e estimulam os movimentos intestinais naturais, ajudando a combater e prevenir a prisão de ventre. Confira outros alimentos que ajudam a combater a prisão de ventre. 2. Ajudar no controle da diabetes Por conter ótimas quantidades de fibras, o farelo de trigo ajuda a reduzir a velocidade de absorção dos carboidratos dos alimentos a nível intestinal, promovendo o equilíbrio dos níveis de glicose no sangue, sendo útil, por isso, no controle do diabetes. 3. Favorecer o emagrecimento O farelo de trigo favorece o emagrecimento, porque é rico em fibras que aumentam a sensação de saciedade entre as refeições, diminuindo, assim, a ingestão de alimentos ao longo do dia. Veja outros alimentos ricos em fibras que também ajudam a emagrecer. 5. Diminuir o risco de câncer O farelo de trigo é rico em fibras e compostos antioxidantes, que atuam protegendo as células saudáveis contra os danos causados pelos radicais livres, ajudando a diminuir o risco de alguns tipos de câncer, como de cólon, próstata e mama, por exemplo. 7. Diminuir o colesterol "ruim" O farelo de trigo diminui os níveis do colesterol "ruim, LDL, no sangue, porque atua reduzindo a absorção de gorduras a nível intestinal, prevenindo, assim, o surgimento de doenças cardiovasculares como aterosclerose, acidente vascular cerebral ou infarto. 8. Ajudar a controlar a pressão arterial Por ser rico em magnésio e potássio, minerais que auxiliam na eliminação do excesso de sódio pela urina, o farelo de trigo promove a circulação sanguínea, promovendo o controle da pressão arterial. 7. Melhorar o humor O farelo de trigo é rico em vitamina B6 e magnésio, nutrientes que aumentam a produção de serotonina no organismo, ajudando a melhorar o humor e a reduzir a ansiedade. 8. Atuar como prebiótico O farelo de trigo é rico em fibras prebióticas, que servem de alimento para as bactérias benéficas à saúde, ajudando a prevenir o desenvolvimento de doenças intestinais, reduzir inflamações e aumentar as defesas do organismo. Saiba mais sobre os benefícios dos prebióticos. Farelo de trigo engorda? Quando consumido com moderação e incluído em uma alimentação saudável, associada à prática regular de exercícios físicos, o farelo de trigo não engorda. No entanto, quando consumido em grandes quantidades, em uma dieta desequilibrada, associado ao sedentarismo, o farelo de trigo pode engordar. A tabela a seguir traz a informação nutricional de 100 g de farelo de trigo. Para se obter os benefícios do farelo de trigo, é fundamental também manter uma alimentação equilibrada e saudável, e praticar exercícios físicos regularmente. Como consumir O farelo de trigo pode ser adicionado a frutas, sucos, vitaminas, leites e iogurtes, ou pode ser usado em receitas como mingau, bolos, pães, biscoitos e tortas. Para se obter os benefícios do farelo de trigo, pode-se consumir 10 g, o que corresponde a 1 colher de sopa cheia, de farelo de trigo por dia. Se deseja saber como incluir o farelo de trigo numa dieta saudável, marque uma consulta com o nutricionista mais perto de você! Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. O consumo de mais de 3 colheres de sopa de farelo de trigo por dia, pode causar aumento na produção de gases, má digestão, inchaço e dor de estômago. Quem não deve consumir O farelo de trigo não é indicado para pessoas com alergia e intolerância ao glúten, e com doença celíaca. Além disso, o farelo de trigo contém frutanos, um tipo de fibra que fermenta no intestino, podendo causar diarreia, dor na barriga e aumentar a produção de gases e, por isso, esse alimento também não é recomendado para pessoas com síndrome do intestino irritável. Receitas saudáveis com farelo de trigo Algumas receitas saudáveis com farelo de trigo incluem mingau, pão e biscoito de trigo. 1. Mingau de farelo de trigo Ingredientes: 1 colher (de sopa) de farelo de trigo; 250 ml de leite ou bebida vegetal; 1 colher de sobremesa de açúcar ou adoçante a gosto. Modo de preparo: Colocar todos os ingredientes numa panela e misturar bem com uma colher. Levar a panela ao fogo baixo e mexer até engrossar. Desligar o fogo, aguardar amornar, transferir para um prato e servir. 2. Bolo de farelo de trigo Ingredientes: 2 xícaras (de chá) de farelo de trigo; 1 e 1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo; 1 xícara (de chá) de açúcar mascavo ou adoçante a gosto; 1/2 xícara (de chá) de azeite ou outro óleo vegetal; 3 ovos; 1 xícara (de chá) de leite ou bebida vegetal; 1 colher (de sopa) de fermento em pó químico; 2 bananas prata; Canela em pó a gosto. Modo de preparo: Preaquecer o forno a 180ºC. Cortar as banas em fatias, ao comprido, e reservar. Colocar no liquidificador os ovos, o leite, ou bebida vegetal, e o óleo até ficar uma mistura homogênea. Acrescentar o restante dos ingredientes e bater por mais 2 a 3 minutos. Transferir a massa para um tabuleiro untado, distribuir sobre a massa as fatias de banana e polvilhar com a canela em pó. Levar ao forno para assar por 25 a 35 minutos. Desligar o forno, aguardar amornar e servir em seguida. 3. Pão de farelo de trigo Ingredientes: 4 colheres (de sopa) de manteiga; 3 ovos; ½ xícara (de chá) de água morna; 1 colher (de chá) de fermento em pó químico; 2 xícaras (de chá) de farelo de trigo. Modo de preparo: Em uma tigela, misturar bem os ovos, a manteiga e o farelo de trigo, com uma colher, até ficar uma massa uniforme. Em outro recipiente, misturar o fermento com a água morna e adicionar à mistura feita com os ovos, a manteiga e o farelo de trigo. Misturar bem com uma colher ou espátula e transferir a massa para uma forma de pão untada. Levar a massa ao forno preaquecido a 180ºC por 25 a 30 minutos, até que a massa fique levemente dourada. 4. Biscoito de farelo de trigo e cacau Ingredientes: 3 colheres (de sopa) de manteiga derretida; 3 colheres (de sopa) de farelo de trigo; 3 colheres (de sopa) de sementes de linhaça; 3 colheres (de sopa) de açúcar mascavo; 6 colheres (de sopa) de farinha de trigo; 1 ovo; 1 pitada de canela; 1 colher (de chá) de bicarbonato de sódio; 1 colher (de sopa) de cacau em pó. Modo de preparo: Pré aquecer o forno a 180 °C. Colocar todos os ingredientes em uma tigela e misturar bem com as pontas dos dedos até formar uma massa sem grudar nas mãos. Esticar a massa e fazer biscoitos no formato e altura que desejar. Colocar as massas cortadas em um tabuleiro e levar para assar no forno até os biscoitos ficarem bem dourados. Farelo de trigo é um subproduto da moagem do trigo, que consiste na casca externa do grão. É considerado uma excelente fonte de fibras alimentares, vitaminas do complexo B e minerais como ferro, zinco e magnésio. Benefícios do Farelo de Trigo O farelo de trigo é conhecido por auxiliar no bom funcionamento do intestino, promover a sensação de saciedade, controlar os níveis de colesterol e glicose no sangue, além de contribuir para a saúde cardiovascular e prevenir doenças como a constipação e o câncer de cólon. Como Consumir o Farelo de Trigo O farelo de trigo pode ser adicionado a sucos, iogurtes, saladas, sopas, massas e pães, sendo uma ótima opção para enriquecer a dieta com fibras e nutrientes essenciais. É importante consumir o farelo de trigo com bastante água para evitar problemas de digestão. O farelo de trigo é um alimento versátil e nutritivo, que pode ser incorporado facilmente à rotina alimentar para promover a saúde e o bem-estar. Experimente incluir o farelo de trigo em suas refeições diárias e aproveite todos os benefícios que ele pode oferecer para o seu organismo. Artigos relacionados O farelo de trigo é a casca do grão de trigo, que oferece alguns benefícios para a saúde, como ajudar no emagrecimento, combater a prisão de ventre, diminuir o colesterol, aumentar o sistema imunológico e controlar a diabetes. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. O consumo de mais de 3 colheres de sopa de farelo de trigo por dia, pode causar aumento na produção de gases, má digestão, inchaço e dor de estômago. Quem não deve consumir O farelo de trigo não é indicado para pessoas com alergia e intolerância ao glúten, e com doença celíaca. Além disso, o farelo de trigo contém frutanos, um tipo de fibra que fermenta no intestino, podendo causar diarreia, dor na barriga e aumentar a produção de gases e, por isso, esse alimento também não é recomendado para pessoas com síndrome do intestino irritável. Receitas saudáveis com farelo de trigo Algumas receitas saudáveis com farelo de trigo incluem mingau, pão e biscoito de trigo. 1. Mingau de farelo de trigo Ingredientes: 1 colher (de sopa) de farelo de trigo; 250 ml de leite ou bebida vegetal; 1 colher de sobremesa de açúcar ou adoçante a gosto. Modo de preparo: Colocar todos os ingredientes numa panela e misturar bem com uma colher. Levar a panela ao fogo baixo e mexer até engrossar. Desligar o fogo, aguardar amornar, transferir para um prato e servir. 2. Bolo de farelo de trigo Ingredientes: 2 xícaras (de chá) de farelo de trigo; 1 e 1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo; 1 xícara (de chá) de açúcar mascavo ou adoçante a gosto; 1/2 xícara (de chá) de azeite ou outro óleo vegetal; 3 ovos; 1 xícara (de chá) de leite ou bebida vegetal; 1 colher (de sopa) de fermento em pó químico; 2 bananas prata; Canela em pó a gosto. Modo de preparo: Preaquecer o forno a 180ºC. Cortar as bananas em fatias, ao comprido, e reservar. Colocar no liquidificador os ovos, o leite, ou bebida vegetal, e o óleo até ficar uma mistura homogênea. Acrescentar o restante dos ingredientes e bater por mais 2 a 3 minutos. Transferir a massa para um tabuleiro untado, distribuir sobre a massa as fatias de banana e polvilhar com a canela em pó. Levar ao forno para assar por 25 a 35 minutos. Desligar o forno, aguardar amornar e servir em seguida. 3. Pão de farelo de trigo Ingredientes: 4 colheres (de sopa) de manteiga; 3 ovos; ½ xícara (de chá) de água morna; 1 colher (de chá) de fermento em pó químico; 2 xícaras (de chá) de farelo de trigo. Modo de preparo: Em uma tigela, misturar bem os ovos, a manteiga e o farelo de trigo, com uma colher, até ficar uma massa uniforme. Em outro recipiente, misturar o fermento com a água morna e adicionar à mistura feita com os ovos, a manteiga e o farelo de trigo. Misturar bem com uma colher ou espátula e transferir a massa para uma forma de pão untada. Levar a massa ao forno preaquecido a 180ºC por 25 a 30 minutos, até que a massa fique levemente dourada. 4. Biscoito de farelo de trigo e cacau Ingredientes: 3 colheres (de sopa) de manteiga derretida; 3 colheres (de sopa) de farelo de trigo; 3 colheres (de sopa) de sementes de linhaça; 3 colheres (de sopa) de açúcar mascavo; 6 colheres (de sopa) de farinha de trigo; 1 ovo; 1 pitada de canela; 1 colher (de chá) de bicarbonato de sódio; 1 colher (de sopa) de cacau em pó. Modo de preparo: Pré aquecer o forno a 180 °C. Colocar todos os ingredientes em uma tigela e misturar bem com as pontas dos dedos até formar uma massa sem grudar nas mãos. Esticar a massa e fazer biscoitos no formato e altura que desejar. Colocar as massas cortadas em um tabuleiro e levar para assar no forno até os biscoitos ficarem bem dourados. O trigo é um dos cereais mais consumidos no mundo, mas costumamos incluir apenas a farinha branca na alimentação: ela é justamente o subproduto menos rico do alimento. Um dos derivados mais saudáveis para o organismo humano é o farelo de trigo, também conhecido como fibra de trigo. Ele é obtido conforme a casca do trigo é moída para produzir a farinha e por muitos anos foi usado apenas como ração para animais. Os benefícios do farelo de trigo descobertos recentemente, porém, acabaram aproximando o alimento do prato dos humanos, especialmente por ser uma rica fonte de fibras que não pesa no bolso. A cada 100 gramas do farelo de trigo, cerca de 35 g são fibras. Embora seja menos do que o psyllium, por exemplo, que tem até 55 gramas de fibra na mesma quantidade, o farelo pode ser até 10 vezes mais barato em lojas de produtos naturais. “O farelo pode ser utilizado com as mesmas finalidades que o psyllium, a diferença fica só na dosagem delas. Mas o farelo é um alimento que recomendo sempre em primeiro lugar por ser muito acessível e ajudar na regulação de fibras do organismo”, afirma o nutricionista Bruno Rua, de Brasília. Alimentos ricos em fibras são cruciais para dietas saudáveis Benefícios da ingestão do farelo de trigo para a saúde O farelo de trigo oferece vários benefícios à saúde. As fibras presentes nele ajudam a regular a movimentação do intestino e reduzem a velocidade de absorção dos carboidratos dos alimentos, diminuindo os picos de glicose no organismo. As fibras também são conhecidas por sugar a gordura dos alimentos, o que reduz a absorção delas pelo organismo. Por isso, o farelo de trigo pode contribuir para evitar o acúmulo de gordura nas paredes das artérias, um dos principais fatores de risco de doenças cardíacas graves. Além disso, por reduzir o ritmo digestivo, a fibra também proporciona uma sensação de saciedade mais duradoura, o que reduz a fome e pode ser um aliado para processos de emagrecimento. A recomendação de ingestão depende dos demais alimentos consumidos, mas o ideal é ficar em cerca de 20 gramas de farelo de trigo por dia. O alimento pode ser adicionado a frutas, iogurtes e pães — ele praticamente não altera o sabor dos alimentos. Nesta medida, o farelo de trigo tem poucas calorias (45 kcal) e oferece 8,6 gramas de fibras, o que equivale a de 10% a 40% do que as pessoas precisam ingerir por dia, a depender do gênero, idade e peso. É preciso, porém, ter cuidado com o consumo do farelo de trigo, já que o alimento possui um residual de glúten que não pode ser ignorado pelos celíacos ou pessoas com alergias severas. Siga a editoria de Saúde no Instagram e fique por dentro de tudo sobre o assunto!